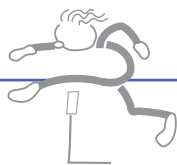


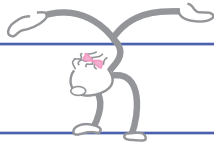
## Dayanıklılığımı Nasıl Artırırım?

**Geç kaldığımız bir yere yetişmek için koştuğumuzda, 2 – 3 kat merdiven çıktığımızda ya da yakan top oynadığımızda kısa sürede soluk soluğa kalırız. Bu, solunum ve dolaşım sistemimizin uzun süreli spor yapmak için yeterli olmayışından kaynaklanır. Ancak, dayanıklılık antrenmanları yaparak bu durumu değiştirebiliriz.**

Koşu, voleybol, basketbol, futbol gibi sporlar yaparken, erken yorulmak, fiziksel yeterliliğimizin düşük olduğunu gösterir. Fiziksel yeterliliğimizi çeşitli antrenmanlarla artırabiliriz. Dayanıklılık antrenmanları da bunlardan biridir. Hangi sporla uğraşsak uğraşalım, dayanıklılık antrenmanlarını gözardı etmememiz gerekiyor. Dayanıklılık antrenmanla-

rında hedef, solunum ve dolaşım sisteminin dayanıklılığını artırmak. Bu antrenmanlarla fiziksel yeterlilik, hem belirli bir düzeye çıkarılıyor hem de aynı düzeyde kalması sağlanabiliyor. Dayanıklılık antrenmanlarının çeşitli biçimleri var. Aynı hızda devamlı koşma ya da yüzme, değişik hızlarda koşma ya da yüzme, doğal alanlarda çeşitli engellerden





atlayarak koşma gibi yöntemler, bunlardan bazıları. Peki, bu yöntemler nasıl uygulanıyor? Aynı hızda devamlı olarak koşmayı, haftada en az 3 gün ve en az 20 dakika boyunca uygulamak gerekiyor. Süreyi bunun üzerine çıkarabilirsiniz (30 – 40 dakika gibi). Ancak herkesin fiziksel yeterliliği birbirinden farklı olduğundan, bu süreyi kendiniz ayarlayabilirsiniz. Değişik hızlarda koşma yöntemi, belirli bir mesafeyi önce yavaş, sonra hızlı, son olarak da tekrar yavaş biçimde koşarak bitirme temeline dayanıyor. Örneğin, 500 metrelik bir



mesafenin ilk 200 metresini yavaş, sonraki 100 metresini hızlı ve son 200 metresini de yavaş koşabilirsiniz. Son 200 metrelik kısmı, kendinizi iyi hissettiğiniz sürece uzatabilirsiniz. Ayrıca mesafeyi de fiziksel yeterliliğinize göre istediğiniz oranda artırabilirsiniz. Örneğin, 1000 ya da 2000 metre koşabilirsiniz. Bir başka dayanıklılık antrenman yönteminin de, doğal alanlarda koşmak olduğundan söz etmiştik. Bu, herhangi bir doğal alanda, istediğiniz hızda koşmanız anlamına geliyor. Arazinin inişli çıkışlı olması, küçük tepeler içermesi, antrenmanın daha verimli olmasını sağlar. Büyük kentlerdeki bazı parklar, bu tür antrenmanlar için çok uygun yerler. Bu yöntemle, solunum ve dolaşım sisteminin yeterliliğinin yanı sıra, kas kuvveti de belirli oranda artırılabilir. Son bir dayanıklılık antrenman yöntemi de yaptığınız spor türüne göre, değişik egzersizlerin tekrarlanarak yapılması. Örneğin, 100 metreyi, biraz hızlı ve arka arkaya dört kez tekrarlayarak koşabilirsiniz. Her 100 metrenin sonundaki 50 metrelik mesafeyi en yavaş hızda koşabilirsiniz. Böylece aralarda dinlenmiş olursunuz. Fiziksel durumunuza göre bu antren-

manları da artırabilirsiniz. Örneğin, 8 kez 100 metre, 4 kez 200 metre, 8 kez 200 metre koşabilirsiniz. Dinlenme koşularını da 50' den 100 metreye çıkarabilirsiniz.

Dayanıklılıktan başka kuvvet ve hız antrenmanlarının da yapılması gerekir. Kuvvet ve hız antrenmanlarının nasıl ve ne zaman yapılması gerektiğini Kasım 2004 ve Mart 2004 sayılarımızda anlatmıştık. Bu antrenmanlar sayesinde ulaştığınız fiziksel yeterlilik düzeyini, ancak dayanıklılık antrenmanları yaparsanız uzun süre koruyabilirsiniz. Kuvvet antrenmanları hareketlerin tekrarlanması, hız antrenmanlarıysa hareketlerin hızını artırma temeline dayanır.

Hangi sporla uğraşırsanız uğraşın, dayanıklılık antrenmanları performansınızı artırır. Ancak bu antrenmanları planlarken bir sporbilimciden ya da beden eğitimi öğretmenlerinden yardım almak, çalışmalarınızın daha verimli olmasını sağlar.



manları da artırabilirsiniz. Örneğin, 8 kez 100 metre, 4 kez 200 metre, 8 kez 200 metre koşabilirsiniz. Dinlenme koşularını da 50' den 100 metreye çıkarabilirsiniz.

### Bülent Gözceliolu

Kaynaklar:  
<http://www.sportislife.com/article1.htm>  
<http://www.pponline.co.uk/encyc/0830.htm>  
<http://bjism.bmjournals.com/cgi/content/full/37/2/96>  
Dündar U., Antrenman Teorisi., Ankara 2003

